

него, отмечая при этом характер выделений из него или отсутствие их.



Если вы обнаружили у себя следующие изменения:

- Увеличение или уменьшение размеров одной железы по отношению к другой,
- подтянутость железы вверх или в сторону,
- срезанность, втяжение, выбухание, западение контуров молочной железы и соска,
- покраснение кожи на ограниченном участке или на всей молочной железе,
- локальный отек или изменение кожи на всей молочной железе в виде «лимонной корки»,
- узлы и уплотнения в ткани, в толще кожи, изъязвление кожи и соска, корочки, свищи,
- выделения из соска: желтоватые, зеленоватые, кровянистые –

немедленно обратитесь к специалисту по заболеваниям молочной железы!

Пожалуйста, не ставьте себе диагноз самостоятельно и не воображайте заранее самого страшного: практика показывает, что большинство изменений – доброкачественные!

Тем не менее, очень важно постоянно оставаться начеку, ведь любое заболевание легче лечить, распознав его на ранней стадии.

Не забывайте: ВСЕ, ЧТО ТАК ДОРОГО ВАМ – В ВАШИХ РУКАХ!

Регулярно, не реже 1 – 2-х раз в год, посещайте врача – **маммолога**.

Наиболее благоприятными днями для осмотра молочной железы являются 6 – 10 день менструального цикла, а у женщин в менопаузе – любое удобное время.



Адрес: г. Архангельск,
Обводный канал д. 145,
корпус – 1



ГБУ АО «Архангельский
клинический онкологический диспансер»



«Советы маммолога»

ТЕХНИКА САМООБСЛЕДОВАНИЯ

Самообследование молочных желез рекомендуется выполнять 1 раз в месяц на 6 – 10 день менструального цикла, а у женщин в менопаузе в одно и то же число месяца.

ПЕРВЫЙ ЭТАП: ОСМОТР БЕЛЬЯ

Необходимо тщательно осмотреть бюстгальтер: нет ли на нем следов выделений из сосков в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

ВТОРОЙ ЭТАП: ОБЩИЙ ВИД ЖЕЛЕЗ

1. Разденьтесь до пояса, встаньте перед зеркалом. Свободно опустите руки. Внимательно осмотрите в зеркале каждую грудь: форму и внешний вид кожи и сосков.



2. Поднимите руки вверх. Снова осмотрите свою грудь, сначала спереди, затем с обеих сторон.



ТРЕТИЙ ЭТАП: СОСТОЯНИЕ КОЖИ

Проверьте, нет ли уплотнений, ямочек или бугорков, втянутости, изъязвлений и сморщенности кожи. Эластична ли кожа, нет ли изменения цвета молочной железы, изменений, напоминающих «лимонную корку».

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП: ОЩУПЫВАНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Пальпация проводится подушечками пальцев, четырьмя или тремя сомкнутыми пальцами, круговыми проникающими пружинящими движениями.



ПЯТЫЙ ЭТАП: ОЩУПЫВАНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕ- ЖА

Пальпацию проводят, лежа на твердой, плоской поверхности; свободная рука вытянута вдоль туловища или заведена за голову.



ШЕСТОЙ ЭТАП: ОБСЛЕДОВАНИЕ СОСКА

Проверьте: нет ли изменений формы и цвета сосков, не втянуты ли, не мокнут ли, нет ли изъязвлений или трещин. Затем осторожно возьмите сосок большим и указательным пальцами и слегка надавите на